



SENIORS EN FORME

Pour les personnes de plus de 55 ans.

Le dispositif seniors en forme propose une pratique sportive douce car la forme n'est pas l'apanage de la jeunesse. Une activité physique régulière permet de lutter contre la sédentarité, prévenir les troubles respiratoires, prendre soin de son cœur, préserver la mobilité des articulations, entretenir la souplesse, maintenir la force et protéger le corps dans la vie quotidienne. Les séances sont organisées tout au long de l'année scolaire (septembre à juin, excepté les petites vacances).



(<https://perigueux.fr/typo3temp/pics/f75cfbafda.jpg>)

Les personnes peuvent participer à une séance de gymnastique douce hebdomadaire (35 places / séance) ou à une séance de gymnastique douce plus une séance de badminton ou une autre activité.

Toutes ces activités sont encadrées par des (ETAPS) éducateurs territoriaux des activités physiques et sportives ou titulaires du BPJEPS (APT) de la Ville de Périgueux.

ACTIVITÉ GYMNASTIQUE DOUCE :

☛ les lundis de 10 h 30 à 11 h 30 à La Filature de l'Isle, 15 chemin des Feutres-du-Toulon ou à la salle omnisports du Toulon, route d'Angoulême

OU

☛ les jeudis de 10 h 30 à 11 h 30 à La Filature de l'Isle ou à la salle omnisports du Toulon

ACTIVITÉ BADMINTON OU AUTRE ACTIVITÉ SPORTIVE :

☛ les vendredis de 10 h 30 à 11 h 30 à La Filature de l'Isle

TARIFS

	Forfait trimestriel	Forfait annuel
Périgueux	30 €	80 €
Hors Périgueux	45 €	120 €

PIÈCES À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION :

- ☛ le bulletin d'inscription et l'autorisation complétés
- ☛ un certificat de non contre-indication à la pratique sportive daté de moins de un an
- ☛ un justificatif de domicile
- ☛ une photo d'identité

ATTENTION , nombre de places limité.

Renseignements et inscription :

Service Sport et santé

Chef de service : Youcef Hanou

Adresse : Filature de l'Isle 15 chemin des Feutres du Toulon, 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 53 20 23

Courriel : sport@perigueux.fr

TOUTES LES CARTES DE LA VILLE
([HTTP://PERIGUEUX.FR/262-TOUTES-LES-CARTES-DE-LA-VILLE.HTML](http://perigueux.fr/262-TOUTES-LES-CARTES-DE-LA-VILLE.HTML))



DÉMARCHES EN LIGNE
([HTTP://PERIGUEUX.FR/MA-MAIRIE-PRATIQUE/VOS-DROITS-ET-DEMARCHES/560-LA-MAIRIE-A-VOTRE-SERVICE.HTML](http://perigueux.fr/MA-MAIRIE-PRATIQUE/VOS-DROITS-ET-DEMARCHES/560-LA-MAIRIE-A-VOTRE-SERVICE.HTML))





23 rue du Président-Wilson
BP 20130
24005 Périgueux cedex (France)
Tél. : +33 (0)5 53 02 82 00
Fax : 05 53 07 09 52

Accueil du public - Hôtel de ville

> du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h en continu

[intranet](#) | [messagerie](#) (accès réservés)